

5 DAY TRIP

Georgia Retreat



יום ג' - תחילת המסע

02:00 הגעה לנתב"ג - הצוות יחכה לכם בנקודת המפגש ויקבל את פניכם, נקודת המפגש המדויקת תישלח בוואטסאפ באותו היום. משם תמשיכו לצ'ק-אין ושליחת המזוודה עצמאית עם הדרכון, ולאחר מכן נתאסף שוב בפנים לקפה של בוקר.

05:30 - 10:05 המראה מתל אביב - נחיתה בטביליסי

10:45 נסיעה בנופים ירוקים אל לב גאורגיה - אירוח מיוחד בטבע כשעה ורבע נסיעה, משאירים את העיר מאחור, בדרך אל חבל היין קאחתי. הנוף נפתח, ההרים מופיעים, ולט לאט מתחילה החופשה שלנו.

12:15 עצירה מרעננת לאירוח גאורגי ארוחת צהריים מסורתית עשירה, יין מקומי, סדנה להכנת מאפים גאורגיים. בין הטעמים והשיחות, נפנה רגע גם ל-Sharing Inspiration ומוסיקה מקומית.

14:30 ממשיכים בדרך ללופוטה אחרי הארוחה יוצאים לנסיעה של כשעה וחצי בין נופי קאחתי, עד לריזורט שמחכה לנו על שפת האגם.

16:00 מגיעים ללופוטה ומתמקמים מקבלים את החדרים, נכנסים לחדרים, מניחים את המזוודות ופותחים את חלון המרפסת לנוף המהפנט של ההרים. רגע לנשום ולהרגיש שהגענו.

17:30 טקס פתיחה | מתחילים יחד נפגשים, מכירים את האנשים שאיתם נבלה את הימים הקרובים, ולוקחים רגע לעצור, לנשום ולהיכנס לחוויה.

18:30 תרגול ראשון | יוגה - Santosha - הכרת הטוב נניע את הגוף ונפתח את הנשימה בהדרגה, מול האגם וההרים. נתחבר למה שכבר יש, ונפנה מקום להוקרה ולמבט טוב על הימים שלפנינו.

19:45 - 20:45 היפ הופ לכולם | נכנסים לקצב מוזיקה שעושה חשק לזוז וצעדים שנלמד יחד, בהדרגה ובקלילות. לא צריך ניסיון קודם - רק לבוא ולהנות.

20:00 זמן חופשי פשוט להאט אחרי יום ארוך, זה הזמן לשקוע בגיקוזי, להתחמם בסאונה ולתת לגוף להרפות. בהמשך, תוכלו לצאת בהליכה נינוחה לארוחת ערב עצמאית באחת המסעדות הבינלאומיות בריזורט, לפי מה שמתחשק לכם.



5 DAY TRIP

Georgia Retreat



יום ד'



08:00 קפה ראשון | בוקר בקצב שלכם
רגע לפני התרגול, קחו לכם זמן לקפה מול האגם באזור ארוחת הבוקר, או במרפסת החדר, מול הנוף וצלילי הטבע. להתעורר בנחת ולתת ליום להתחיל לאט.

08:30 - 09:40 תרגול אשטנגה - אלמנט האדמה
נפתח את הבוקר בתרגול שמחבר בין נשימה לתנועה, עם דגש על יציבות, כוח וחיבור לקרקע. מול האגם וההרים, נעזר את הגוף וניצור בסיס יציב ונינוח ליום שלפנינו.

08:00 - 11:00 בוקר מזין ומעורר | ארוחת בוקר עשירה ומוקפדת
אחרי התרגול נתכנס לארוחת בוקר עם מבוחר ומגוון טעמים, שיחה טובה ונוף לאגם. זמן למלא אנרגיה להמשך היום.

11:15 - 12:00 הליכה מדיטטיבית - Forest Bathing for Creativity
נצא להליכה שקטה בין העצים, נאט את הקצב ונפתח את החושים לצלילים, לריחות ולצבעים שסביבנו. ניתן למחשבות לשוטט ולסקרנות להתעורר ונפנה מקום לרעיונות חדשים.

12:30 - 14:00 סדנה - בין קבלת העצמי לצמיחה (ורד)
נחקור מה מחזיק אותנו יציבים, ואיך אפשר לצמוח בלי להילחם במי שאנחנו. דרך קבלה עצמית וביטחון פנימי נפתח מקום לתנועה, שינוי והתפתחות קדימה בחיינו.

14:00 - 16:30 זמן לעצמכם | ספא, מנוחה ונוף
להתרווח בגיקוזי מול הנוף, לטבול בבריכה המחוממת, להתחמם בסאונה או למצוא פינה שקטה עם ספר. זמן ליהנות בקצב שלכם, בלי למהר לשום מקום. למי שמתחשק להוסיף קצת הרפתקה - אפשר לצאת לרכיבה על סוסים או לטיול טרקטורונים, בתוספת תשלום.

15:45 - 16:15 סיור היכרות | מגלים את הריזורט
נצא לסיור רגלי קצר כדי להכיר את המרחבים, הפינות והאפשרויות שמחכות לכם כאן. הריזורט גדול ויש הרבה מה לגלות - נעזור לכם להתמצא ולמצוא את המקומות שתרצו לחזור אליהם בזמן החופשי.

16:30 - 17:50 יוגה יין Ahimsa (קבלה עצמית) (ורד)
תרגול רך ואיטי שמזמין להרפות, להקשיב לגוף ולפגוש את עצמנו בלי מאמץ ובלי שיפוט. דרך שהייה בתנוחות ונשימה נתרגל קבלה, רכות ונוכחות.

18:10 - 19:20 היפ הופ לכולם | מגבירים את הקצב
מוזיקה שעושה חשק לזוז, צעדים שכל אחד יכול ללמוד והרבה מקום להשתחרר. נרקוד, נצחק ונגלה שלא צריך ניסיון כדי ליהנות - רק לבוא כמו שאתם ולתת לקצב לעשות את שלו.

19:20 - 20:20 מתארגנים לערב

זמן לחזור לחדר, להתרענן ולהתלבש לערב. אחר כך ניפגש ב־Chateau לארוחת ערב באווירה צרפתית קסומה, עם אוכל טוב, שיחות וצחוק סביב השולחן.

20:30 ארוחת ערב ב־Château Buera
ניפגש לארוחת ערב בטירה מרהיבה שבה שוכן יקב מקומי, מול הכרמים והרי הקווקז. נהנה ממטבח גאורגי בפרשנות עכשווית ומזמן יחד סביב השולחן, באחד המקומות המיוחדים בריזורט.



5 DAY TRIP

Georgia Retreat



יום ה'



08:00 קפה ראשון | בוקר בקצב שלכם
רגע לפני התרגול, קחו לכם זמן לקפה מול האגם באזור ארוחת הבוקר, או במרפסת החדר, מול הנוף וצילי הטבע. להתעורר בנחת ולתת ליום להתחיל לאט.

08:30 - 09:50 תרגול אשטנגה - אלמנט האדמה
נפתח את הבוקר בתרגול שמחבר בין נשימה לתנועה, עם דגש על יציבות, כוח וחיבור לקרקע. מול האגם וההרים, נעורר את הגוף וניצור בסיס יציב ונינוח ליום שלפנינו.

08:00 - 11:00 בוקר מזין ומעורר | ארוחת בוקר עשירה ומוקפדת
אחרי התרגול נתכנס לארוחת בוקר עם מבחר ומגוון טעמים, שיחה טובה ונוף לאגם. זמן למלא אנרגיה להמשך היום.

11:30 - 13:00 סדנה - בין קבלת העצמי לצמיחה (ורד)
נחקור מה מחזיק אותנו יציבים, ואיך אפשר לצמוח בלי להילחם במי שאנחנו. דרך קבלה עצמית וביטחון פנימי נפתח מקום לתנועה, שינוי והתפתחות קדימה בחיינו.

11:30 - 13:00 שיעור שלישי | מרגישים את הגרוב
הצעדים כבר קצת יותר מוכרים, ואפשר להתחיל לשחק עם התנועה. נחבר רצף חדש למוזיקה, נגלה איך אותו צעד נראה אחרת אצל כל אחד ונכניס לריקוד את הסגנון שלנו.



13:30 - 16:00 זמן חופשי | רגעים על שפת האגם
לצאת להליכה נינוחה סביב האגם, למצוא פינה מול הנוף או ליהנות מכוס יין חם ושיחה טובה. זמן פשוט להיות, בלי למהר לשום מקום.

16:30 - 17:45 מדיטציה וכתביה | להיות אנחנו
נעצור לנשום, נעצום עיניים ונקשיב למה שעולה בתוכנו. נעבור לכתיבה אישית, בלי לחפש את המילים הנכונות או לנסות להרשים. רגע לפגוש את עצמנו כמו שאנחנו ולתת מקום למה שמבקש לצאת.

18:00- 19:20 תרגול יוגה Balance (יציבה) (ורד)
תרגול שמחזק את היציבות, הריכוז והשליטה בגוף, דרך עבודה על שיווי משקל, נשימה ותנועה מדויקת

18:00- 19:30 היפ הופ - רוקדים קצת יותר חופשי
נסיף צעדים חדשים, נשחק עם הקצב וניתן לעצמנו יותר חופש לזוז. עם כל חזרה הביטחון גדל, ואפשר לחשוב פחות על הצעד הבא ופשוט להנות מהריקוד.

19:30 - 20:30 זמן להתארגנות

20:30 ארוחת ערב גאורגית | הטעמים של קאחתי
ניפגש במסעדת Kakhetian לארוחת ערב עם מנות גאורגיות מסורתיות ואווירה מקומית חמה. נשב יחד סביב השולחן, נטעם, נדבר ונהנה מהערב.



22:00 זמן חופשי | נפגשים ב־Old Bar
למי שמתחשק להמשיך את הערב - נפגשים לדרינק ומוסיקה כיפית. בלי להסתכל על השעון. ההזמנה במקום אישית

5 DAY TRIP

Georgia Retreat



יום ו'



08:00 קפה ראשון | בוקר בקצב שלכם
רגע לפני התרגול, קחו לכם זמן לקפה מול האגם באזור ארוחת הבוקר, או במרפסת החדר, מול הנוף וצלילי הטבע. להתעורר בנחת ולתת ליום להתחיל לאט.

08:30 - 09:50 תרגול יוגה לפתיחת ציאקרת הלב
נפתח את הבוקר בתרגול שמחבר בין נשימה לתנועה, עם דגש על יציבות, כוח וחיבור לקרקע. מול האגם וההרים, נעורר את הגוף וניצור בסיס יציב ונינוח ליום שלפנינו.

08:00 - 11:00 בוקר מזין ומעורר | ארוחת בוקר עשירה ומוקפדת
אחרי התרגול נתכנס לארוחת בוקר עם מבחר ומגוון טעמים, שיחה טובה ונוף לאגם. זמן למלא אנרגיה להמשך היום.

11:30 - 13:00 סדנה - חמלה וסליחה עצמית
נלמד לפגוש את עצמנו בפחות ביקורת ויותר רכות. דרך הקשבה והתבוננות, ניתן מקום לקבלה עצמית ולאפשרות לצמוח מתוך מה שעברנו.

13:00 - 14:30 היפ הופ | נותנים לתנועה אופי
נחבר את הצעדים שכבר הכרנו, נוסיף תנועות חדשות ונשחק עם הקצב והסגנון האישי שלנו. עוד הזדמנות להשתחרר בריקוד עם הביטחון שצברנו.

14:30 - 15:30 זמן התארגנות

15:30 סיור ביקב וטעימות יין
נכיר את היקב ואת היינות המקומיים, ונשלב את הפעילות Through Someone Else's Eyes – דרך עיניים של מישהו אחר.

18:00 - 19:00 סדנת תודה - הדרך לשפע פנימי
נעצור להבחין בטוב שכבר נמצא בחיינו, גם בדברים הקטנים. נתרגל הוקרה ונלמד איך לתת לה יותר מקום ביומיום.

19:00 - 20:30 זמן לאיפוס והתארגנות

20:30 קבלת שבת וארוחת שישי | ערב איטלקי ב-Oval
נתכנס לקבל את השבת סביב שולחן מלא בטעמים איטלקיים, באווירה חמימה ונעימה. נהנה מארוחה טובה ומהאנשים שכבר הפכו לחלק מהחופשה.

22:00 ערב במועדון הג'אז
נמשיך את הערב ביחד באווירה מיוחדת ושונה



5 DAY TRIP

Georgia Retreat

יום ש'



08:00 קפה ראשון | בוקר בקצב שלכם
רגע לפני התרגול, קחו לכם זמן לקפה מול האגם באזור ארוחת הבוקר, או במרפסת החדר, מול הנוף וצלילי הטבע. להתעורר בנחת ולתת ליום להתחיל לאט.

08:30 - 09:50 יוגה דינמית וסיכום 5 היאמות והניאמות (ורד)
תרגול אנרגטי שיחבר בין תנועה, נשימה והעקרונות שליוו אותנו לאורך הימים. נסכם את היאמות והניאמות דרך הגוף, ונבחן איך לקחת את התובנות מהתרגול אל החיים עצמם.

08:00 - 11:00 בוקר מזין ומעורר | ארוחת בוקר עשירה ומוקפדת
אחרי התרגול נתכנס לארוחת בוקר עם מבחר ומגוון טעמים, שיחה טובה ונוף לאגם. זמן למלא אנרגיה להמשך היום.

פינוי חדרים עד השעה 11:15 החזרת מפתחות לקבלה



11:30 - 12:30 טקס סגירה
נעצור לרגע לחבר בין כל מה שעברנו יחד - האנשים, המקומות, החוויות, התרגולים, הסדנאות והתובנות. נסתכל על מה אנחנו לוקחים איתנו מהימים האלה, ואיך ממשיכים איתו גם כשחוזרים הביתה.

13:45 יוצאים לטבליס
ניפרד מהריזורט ונצא בנסיעה אל העיר, לחלק האחרון של החופשה שלנו.

14:30 זמן חופשי לגלות את טביליסי
אחר צהריים בקצב שלכם: לשוטט בסמטאות, לעצור בבית קפה, ליהנות מארוחה מקומית ולמצוא משהו קטן לקחת הביתה.

20:45 נוסעים לשדה התעופה
ניפגש בנקודת האיסוף שתימסר לכם ונעלה יחד להסעה לשדה התעופה.

23:45 ממריאים הביתה
נעצור לרגע לחבר בין כל מה שעברנו יחד - האנשים, המקומות, החוויות, התרגולים, הסדנאות והתובנות. נסתכל על מה אנחנו לוקחים איתנו מהימים האלה, ואיך ממשיכים איתו גם כשחוזרים הביתה.

**תודה שבחרתם לעצור רגע, לצאת מהשגרה
ולחוות איתנו משהו אחר.**

נראה בפעם הבאה, ביעד חדש ובחוויה חדשה.

